

標準計量カップ・スプーンの質量表 … 41
加熱時間一覧表 … 42・43

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため … 44
湯せん … 44
とかしバター／とかしチョコレート
乾燥 … 44
塩／砂糖／カルシウムふりかけ

インスタント食品 … 44
(ラーメン・ヌードル・カレー・
丼ものの具・ご飯)

アイデアメニュー

簡単利用 … 45
豆腐の水切り・レモン絞り・干しいたけのもどし・にんにくのにおい消し
いちごジャム … 45
果実酒 … 45
梅酒・レモン酒・コーヒークリール

野菜

●イタリアンサラダ … 46
●きのこのサラダ … 46
オリーブオイルで作るドレッシング
●花野菜のサラダ … 46
かぼちゃのホイル焼き … 47
〔野菜の煮もの〕
さといもの含め煮 … 47
かぼちゃの含め煮
筑前煮 … 47

肉

ローストビーフ … 48
焼き豚 … 48
●フライ、ナゲット … 48
焼きとり … 49
レバー
ローストチキン … 49
〔赤ワインを使った煮もの〕
鶏肉のワイン煮 … 49
〔ハンバーグいろいろ〕
ハンバーグ … 50
冷凍ハンバーグ
豆腐入りハンバーグ … 50

魚介

あさりのワイン蒸し … 51
〔魚介類の解凍〕
●いかの三種盛り … 51
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
鮭の塩焼き … 51
塩鮭
魚の照り焼き … 51
ぶり／まぐろ／さわら

こめ

ご飯 … 52
おかゆ(白がゆ) … 52
赤飯(おこわ) … 52
手作りもち … 53
草もち／みたらしだんご
切りもち … 53
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち

卵

いり卵 … 54
ハム入りスクランブルエッグ … 54
ベーコンエッグ … 54
巣ごもり卵
茶わん蒸し … 55
オープンオムレツ … 55
きのこのキッシュ … 55

グラタン

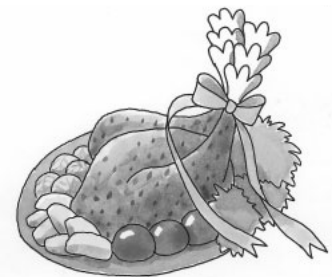
●マカロニグラタン … 56
冷凍グラタン
ホワイトソース … 56
●ラザニア … 57
●えびのドリア … 57
●なすとトマトのチーズグラタン … 57

パン

●バターロール(ロールパン) … 58
〔パンいろいろ〕
●スイートロール … 59
●レーズンパン … 59
●オニオンロール … 59
ピザ … 60
山形パン … 60
トースト … 60

お菓子

チーズチップス … 61
べっこうあめ … 61
プリン … 61
〔クッキーいろいろ〕
●型抜きクッキー … 62
●絞り出しクッキー … 62
●チーズクッキー … 62
ロールケーキ … 63
プレーン／モカロールケーキ／
抹茶ロールケーキ
●デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) … 64
共立て法の作りかた … 64
●チーズケーキ … 65
フルーツクラフティー … 65
●シフォンケーキ … 66
プレーン／ココア／宇治金時
パウンドケーキ … 67
チョコバナナケーキ
マドレーヌ … 67
スコーン … 67
アップルパイ … 68
りんごのプリザーブ
スティックパイ … 68
シュークリーム … 69
カスタードクリーム … 69



ヘルシーメニュー

揚げもの

●ヒレカツ(チキンカツ／白身魚のフライ) … 70
煎りパン粉の作りかた … 70
●ライスコロッケ … 70
●えびのガーリックフライ … 70
●鶏のから揚げ … 71
●きすのヘルシー天ぷら … 71
(えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも)
●さわらのごま揚げ(たら／まぐろ) … 71

焼きもの

●チキンのハーブ焼き … 72
●鶏手羽先のつけ焼き … 72
●豚肉の野菜ロール … 72
●焼きいも … 72
●豚ヒレ肉のチーズ焼き … 73
●網焼きいなり … 73
●ピーマンの肉づめ … 73

炒めもの

●焼きそば … 74
●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) … 74
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ) … 74
●八宝菜 … 75
●鶏肉ときこの中華炒め … 75

●印はオート調理です

パリッ庫網焼き

●チルド食品 … 76
さつま揚げ／厚揚げ／焼き魚のこんがりあたため／焼きとりのこ
んがりあたため／ハンバーグ、チキンステーキ／うなぎのかば焼き
●調理済み冷凍食品 … 77
冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き
／冷凍餃子

標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

(1ml=1cc)

このククレットガイ
ドに使用している計
量カップ・スプーン
の質量(重量)は表の
とおりです。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)		小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は17ページ、牛乳は14ページ、お酒は44ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜	●	200g	2分 ～2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	6葉菜			
果菜	なす		●	200g	1分30秒 ～2分
	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜			
	グリーンアスパラガス	6葉菜			
	さやいんげん さやえんどう			200g	2分 ～2分30秒
	とうもろこし	ゆで野菜		300g(1本)	4分～5分30秒
	かぼちゃ	6葉菜		200g	2分30秒～3分
根菜	にんじん さつまいも	ゆで野菜	●	200g	3分30秒 4分
	ごぼう	7根菜			
	じゃがいも 大根	7根菜		150g	約4分
				300g	5分30秒～6分
(ヘルシー(炒めもの))	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 八宝菜 鶏肉ときこの中華炒め	ヘルシー 炒めもの	●	標準量	レンジ700W 約8分
牛乳		3牛乳	×	200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

オーブン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。
ただし、*印のケーキのメニューは丸皿を使用します。角皿を使用するときは下段に入れて、
オーブン温度を同じにし、加熱時間を4～5分少なくします。

メニュー名		オート調理	手動調理の目安				記載ページ
			分量	角皿・丸皿	温度	加熱時間 予熱なし 予熱あり	
肉	フライ、ナゲット	パリッ庫網焼き 11冷凍	300g	丸皿	210℃	10～13分	48
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	お菓子グラタン グラタン	各4皿	角皿	210℃	約32分	56・57
			各7皿	角皿・丸皿		約42分	
	ラザニア	お菓子グラタン グラタン	焼き皿1皿	角皿	210℃	約28分	
			焼き皿2皿	角皿・丸皿		約42分	
	なすとトマトのチーズグラタン	お菓子グラタン グラタン	焼き皿1皿	角皿		約28分	
			焼き皿2皿	角皿・丸皿		約36分	
	冷凍グラタン	お菓子グラタン グラタン	4皿	角皿		約34分	
パン	バターロール	4バターロール	22個	角皿・丸皿	170℃	約23分	58
			12個	角皿		約20分	
	スィートロール レーズンロール オニオンロール		各18個	角皿・丸皿		約23分	59
			各9個	角皿		約20分	
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	お菓子グラタン クッキー	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	170℃	約22分	62
			各角皿1枚	角皿		約19分	
*ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	お菓子グラタン ケーキ	直径18cm	丸皿	140℃	約46分	64
			直径21cm			約50分	
	チーズケーキ		直径21cm	丸皿	140℃	約60分	65
	シフォンケーキ プレーン/ココア/宇治金時	お菓子グラタン ケーキ 強					
			各直径20cm	丸皿	140℃	約60分	66

解凍の目安時間 (食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので
途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
薄切り肉	200g	4～5分	いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 5分～6分30秒	切り身魚	1切れ (100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

※解凍後3～5分放置して自然解凍します。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。

- 130ml(徳利1本)40～50秒
- 180ml(コップ1杯または徳利1本)1分～1分20秒

【ひとくちメモ】

- 徳利であためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** **約1分40秒** 加熱します。トースト用のぬりバターにするとときは **レンジ100W** を使い **約1分20秒** 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** **約4分** 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ700W**、**レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1ml=1cc)

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードル など	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように300～400mlを入れて図のようにラップをします。 めんは、水面から出ない大きさにします。 加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ700W 5～6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。 おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。 (袋のまま加熱するときは、袋に2～3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。)	あたため または 2ごはん

乾 燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖 各100g はそれぞれ皿に広げ **レンジ700W** **1～2分** ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** **4分30秒～5分** 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩少々で味をつけます。



アイデアメニュー

簡単利用

豆腐の水きり



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ700W** **約2分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ700W** **30～40秒** です。

干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿がラップで落としがたをし **レンジ700W** **50秒～1分30秒** 加熱します。

にんにくのにおい消し



気になるにおいも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で **レンジ200W** **30～50秒** 加熱します。

果実酒

レンジ700W 約5分

梅酒

カロリー 約1980kcal

材料

青梅……………500g
ホワイトリカー……………カップ4 1/2
グラニュー糖……………100～200g

作りかた

- ①きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖 好みで加減 容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** **約5分** 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。



- ②清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。



【ひとくちメモ】

- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。



ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。



イタリアンサラダ

ゆで野菜 6葉菜 7根菜	レンジ	
--------------------	-----	--

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)
さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) 12枚
プロセスチーズ 60g
スタuffedオリーブ(薄切り) 12個
④ アンチョビー(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
パセリ(みじん切り) 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブオイル カップ1/2
レモン(くし形切り) 適量

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み「ゆで野菜」「6葉菜」で加熱してざるにとります。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「ゆで野菜」「7根菜」で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
④ ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



きのこのサラダ

ゆで野菜 6葉菜	レンジ	
-------------	-----	--

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約220kcal

材料(4人分)
生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) 8枚
えのきだけ(小房に分ける) 200g
しめじ(小房に分ける) 200g
レタス 4~5枚
貝割れ菜(根を切る) 1パック
かつお節 2パック(10g)
和風ドレッシング カップ1/2

作りかた
① きのこすべてを一緒にラップで包み「ゆで野菜」「6葉菜」で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

◇◇◇◇◇ お好みで ◇◇◇◇◇

—— オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに ——

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ1/2)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は42ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに
ラップでぴったり包む



花野菜のサラダ

ゆで野菜 6葉菜	レンジ	
-------------	-----	--

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約140kcal

材料(4人分)
カリフラワー 200g
ブロッコリー 100g
グリーンアスパラガス 100g
黄ピーマン、赤ピーマン 各1個
スタuffedオリーブ(半分に切る) 少々
フレンチドレッシング カップ1/2

作りかた
① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。
② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。
③ ピーマンは種を取って6つに切ります。
④ ①、②、③を合わせてラップで包み「ゆで野菜」「6葉菜」で加熱してざるにとります。
⑤ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタuffedオリーブを飾ります。



かぼちゃのホイル焼き

オープン	210 約28分	上段
------	-------------	--------

カロリー(1個分) 約200kcal

材料(6個分)
かぼちゃ(1cmの厚さに切る) 600g
グリーンアスパラガス(はかまを取り、4~5cmの長さに切る) 12本
ベーコン(たんざく切り) 6枚
マヨネーズ 適量
塩、こしょう 少々

作りかた
① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
② ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の上段に入れます。
③ オープン 210 約28分 加熱します。

野菜の煮もの



さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)
さといも 500g
だし汁 カップ2 1/4
しょう油、砂糖 各大さじ3
塩 小さじ1/2

作りかた
① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
② 容器に①と合わせた④を入れて落としぶたをし、「レンジ700W 約8分」、「レンジ200W 30~40分」リレー加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
●さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

煮もののコツ

(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。
●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やクッキングシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。



筑前煮

カロリー(1人分) 250kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
にんじん(乱切り) 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) 1枚
だし汁 カップ1
酒 大さじ3
砂糖 大さじ4
しょうゆ カップ1/4
サラダ油 適量

作りかた
① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
② 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし「レンジ700W 約8分」、「レンジ200W 約50分」リレー加熱し、かき混ぜます。



ローストビーフ

オープン

210

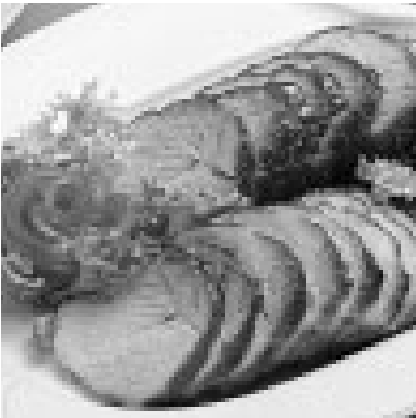
約40分

カロリー 約1440kcal

材料
牛もも肉(かたまり)…………… 約800g
にんにく(すりおろす)…………… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)…………… 各50g
塩、こしょう…………… 各少々
サラダ油…………… 大さじ2
スープ(固形スープ ½個をとく)…………… カップ1

作りかた
① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
② サラダ油(分量外)をぬった丸皿の中央に野菜を広げ、上に①をのせて**オープン** **210** **約40分** 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】
● グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
● 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



焼き豚

オープン

170

60～70分

カロリー 約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり)…………… 約500g
しょうが(みじん切り)…………… 1かけ
長ねぎ(みじん切り)…………… ½本
しょうゆ、酒…………… 各大さじ4
砂糖、赤みそ…………… 各大さじ½

作りかた
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、**A**と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ**オープン** **170** **60～70分** 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】
● 豚肉は直径5～7cmのものを使います。



フライ、ナゲット

パリッ庫網焼き

11冷凍

レンジ

グリル

加熱時間の目安 約11分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット…………… 100～600g

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ**パリッ庫網焼き** **11冷凍**(2度押し)で焼きます。

フライ、ナゲットのコツ

- **分量は**
1人分(約100g)～6人分までです。
この分量以外はオート調理できません。
- **冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたため**
パリッ庫網焼き **10冷凍**(1度押し) **弱**で、同様にできます。
- **小さくて焼網にのらないものは、**
丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ**オープン** **210**で様子を見ながら加熱します。



焼きとり

グリル

28～32分

カロリー(1串分) 約110kcal

材料(10串分)
A 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る)…………… 2枚
長ねぎ(4～5cm長さに切る)…………… 2本
しし唐辛子(種を取る)…………… 10本
しょうゆ…………… カップ½
みりん…………… カップ¼
B 砂糖…………… 大さじ2～3
サラダ油…………… 大さじ1

作りかた
① 合わせた**B**の中に**A**をつけ、ときどき返しながら、30分～1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
② 丸皿にのせた焼網に①を並べ**グリル** **28～32分** 焼きます。
③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】
● たれは市販のものを使うと便利です。
● 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには**B**にしょうが汁(大さじ1)を加えます。
● 汚れが気になるときは、丸皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷きます。



ローストチキン

オープン

210

約65分

カロリー 約1220kcal

材料
若鶏(内臓抜きで1.2Kgくらいのもの)…………… 1羽
レモン…………… ½個
塩…………… 小さじ2
こしょう、サラダ油…………… 各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)…………… 各100g

作りかた
① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
② 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
③ 丸皿の中央に野菜を広げ水カップ½(100ml)(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にして野菜の上ののせ、表面全体にサラダ油をぬり**オープン** **210** **約65分** 焼きます。
(1ml=1cc)

【ひとくちメモ】
● 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
● 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

レンジ700W

約8分

レンジ200W

約50分

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの)×4本
塩、こしょう…………… 各少々
小玉ねぎ…………… 12個(約200g)
マッシュルーム…………… 14個(約120g)
赤ワイン…………… カップ¾
スープ(固形スープ1個をとく)…………… カップ¾
A トマトピューレ…………… カップ½
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの)…………… 1束
塩、こしょう…………… 各少々
サラダ油…………… 少々

作りかた
① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた**A**を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして**レンジ700W** **約8分**、**レンジ200W** **約50分** リレー加熱します。

【ひとくちメモ】
● 煮もののコツは47ページを参照します。
● リレー加熱の使いかたは29ページを参照します。
● 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

ハンバーグいろいろ



ハンバーグ
カロリー 約1800kcal

材料(6個分)
① 玉ねぎ(みじん切り)・小1個(約150g)・バター 20g
② 合びき肉 450g
③ パン粉 カップ1
④ 牛乳 大さじ4 1/2
⑤ 卵(ときほぐす) 1 1/2個
⑥ 塩 小さじ1/2
⑦ こしょう、ナツメグ 各少々
⑧ トマトケチャップ、ウスターソース 各適量
(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた
① 耐熱容器に①を入れ レンジ700W 約3分加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)
② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の上段に入れ オープン250 約25分焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で約35分焼く)【ひとくちメモ】
●100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3~4分短かめにします。
●生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

ハンバーグのコツ

- 分量は2~12個まで
2~6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。
- 生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

- アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
- 冷凍ハンバーグなどは
●市販の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
●生のまま冷凍したものは28~32分焼きます。

オープン

250
約25分

上段



豆腐入り
ハンバーグ
カロリー 約1490kcal

材料(6個分)
① 玉ねぎ(みじん切り)・小1個(約150g)・バター 20g
② 合びき肉 300g
③ 豆腐(木綿) 1/2丁(約150g)
④ ひじき(乾燥したもの) 15g
⑤ パン粉 カップ1
⑥ 牛乳 大さじ4 1/2
⑦ 卵(ときほぐす) 1 1/2個
⑧ 塩 小さじ1/2
⑨ こしょう、ナツメグ 各少々
(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた
① 耐熱容器に①を入れ レンジ700W 約3分加熱し、あら熱をとります。豆腐は レンジ700W 約1分 皿にのせて加熱し、水きりします。ひじきは水にもどします。(材料が2倍のときは約5分・約1分30秒それぞれ加熱)
② ①を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、6等分します。
③ ハンバーグ 作りかた②、③を参照して形を作り、焼きます。

魚介



あさりのワイン蒸し
レンジ700W 3~4分

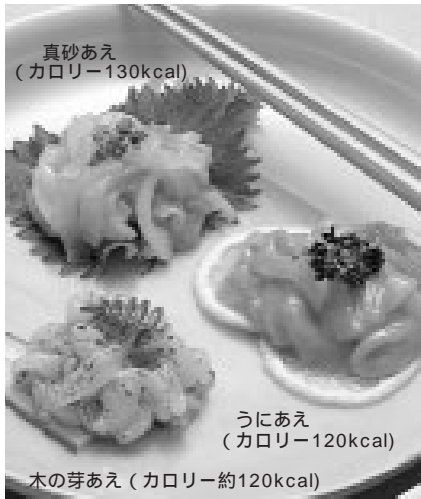
カロリー 約120kcal

材料
あさり(殻つき) 約400g
白ワイン 大さじ3
バター 適量
パセリ(みじん切り) 少々

作りかた
① あさは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。
② ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをして レンジ700W 3~4分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】
●ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
●砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

魚介類の解凍



生解凍
8さしみ
レンジ

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)
冷凍いか 300g
真砂あえ たらこまたは明太子 1/2腹(約50g)
酒 少々
うにあえ 練りうに 大さじ1
卵黄 1/2個分
酒 少々
木の芽あえ 白みそ 大さじ1
砂糖、だし汁 各小さじ1
酒 少々
木の芽(みじん切り) 4枚

作りかた
① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 生解凍 8さしみ(1度押し)で解凍します。
② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】
●衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
●生解凍のコツは21ページを参照します。



鮭の塩焼き
グリル 25~30分

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
塩 少々

作りかた
① 鮭全体に軽く塩をふります。
② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
③ ②を入れ グリル 25~30分 焼きます。
④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】
●塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼き上げられます。




魚の照り焼き
カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 23~28分 焼きます。



ごはん

レンジ700W	約 7 分	
レンジ200W	20 ~ 25 分	


カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)
米 カップ 2(320g)
水 440 ~ 480ml
(1ml = 1cc)

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸水させます。
❷ レンジ700W 約 7 分、レンジ200W 20 ~ 25 分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



おかゆ(白がゆ)

レンジ700W	約 7 分	
レンジ200W	30 ~ 35 分	

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)
米 カップ 1½(80g)
水 600ml
塩 少々
(1ml = 1cc)

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ700W 約7分、レンジ200W 30 ~ 35 分 リレー加熱し、塩を加えます。

ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の
煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ごはんのとき、炊く前に分量の水に 1 時間
ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ 1(160g)	240 ~ 260ml	約 5 分	約 15 分
カップ 3(480g)	640 ~ 700ml	約 9 分	約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ ¾(40g)	300ml	約 4 分	約 25 分



赤飯(おこわ)

レンジ700W	約12分	
---------	------	---

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)
もち米 カップ 2(320g)
ゆでささげ 乾燥豆約40g 約80g
ささげのゆで汁 280 ~ 320ml
水 280 ~ 320ml
ごま塩 少々
(1ml = 1cc)

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、残り時間 4 ~ 5 分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】
●ささげの量は好みで加減します。
●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ


●必ず吸水を
炊く前に分量の水に 1 時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の ¾ くらいです。

●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ 1 (160g)	160 ~ 180ml	約10分
カップ 3 (480g)	460 ~ 480ml	約18分

手作りもち

レンジ700W	2 分30秒 ~ 3 分	
---------	-----------------	---

カロリー 約570kcal

材料(4人分)
もち米 カップ 1(160g)
水 80 ~ 90ml
(1ml = 1cc)

作りかた
❶ もち米は洗って約 1 時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約 2 分ミキサーにかけて米を碎きます。


【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

草もち

材料・作りかた
もち米(カップ ¾)うるち米(カップ ¼)水(80ml)をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊 約 30g を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。
(1ml = 1cc)

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

切りもち

レンジ700W	30秒 ~ 1分	
---------	----------	---

【ひとくちメモ】
●切りもちの扱いかたは29ページ参照。



あべ川もち

カロリー(1切れ) 約130kcal

材料・作りかた
もち 1 切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ700W 30 ~ 40 秒 加熱します。

【ひとくちメモ】
●皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

作りかた

❶ もち米は洗って約 1 時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約 2 分ミキサーにかけて米を碎きます。



【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

【ひとくちメモ】
●よもぎは、ゆでたあとよく絞って使います。

❸ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 2 分30秒 ~ 3 分 加熱します。

❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

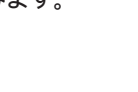
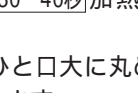
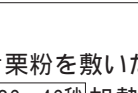
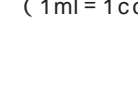
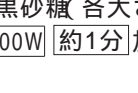
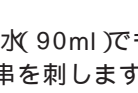
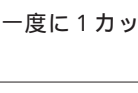
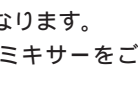
【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。

【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に 1 カップ以上かけないでください。





いり卵

レンジ700W 30～40秒



カロリー(1個分) 約90kcal

材料(1個分)

卵 1個
① 砂糖 小さじ½
② 塩 少々

作りかた

① 耐熱コップに卵を割り入れ、①を加えて箸でよくかき混ぜます。
② レンジ700W 30～40秒加熱しますが途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

ハム入り
スクランブルエッグ

レンジ700W 1分30秒
レンジ700W 30～40秒



カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)

卵 2個
バター(きざむ) 大さじ½
ハム(5mm角に切る) 50g
生クリーム 大さじ2
① 塩 少々
砂糖 小さじ½
こしょう 少々

作りかた

① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、①を加えてかき混ぜます。
② レンジ700W 約1分30秒加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ700W 30～40秒 加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

レンジ200W 2分～
2分30秒



カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

卵 1個
ベーコン(1cm角に切る) ⅓枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ200W 2分～2分30秒 加熱します。

【ひとくちメモ】

●器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
●ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草20gを敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を レンジ700W、レンジ500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ200W で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
●レンジ200Wでも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

オープン 140
28～34分



カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)
卵 3個(約150ml)
① だし汁 450～500ml
しょうゆ、塩 各小さじ¾
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
えび(殻つき) 4尾
かまぼこ(薄切り) 8枚
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量

(1ml=1cc)

作りかた

① ボールで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしします。
② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 約2分30秒 加熱します。
④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、オープン140 28～34分 加熱し、加熱後、加熱室から出して5～6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



オープンオムレツ

オープン 190
約27分



カロリー 約1890kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

グリーンアスパラガス 2束
プチトマト 12個
ベーコン(2cm幅に切る) 8枚
バター 15g
① 卵(ときほぐす) 5個
粉チーズ 40g
生クリーム 100ml
パセリ(みじん切り) 少々
塩、こしょう 各少々

(1ml=1cc)

作りかた

① アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、ゆで野菜6葉菜(1度押し)弱で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。
② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
③ ボールに①を入れてよくかき混ぜます。
④ 容器にバター(分量外)をぬって ②とトマトを入れ、③を流し入れます。角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて オープン190 約27分 焼きます。

【ひとくちメモ】

●好みの野菜を使ってもよいでしょう。
●焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



きのこのキッシュ

オープン 190
約30分



カロリー(1人分) 約870kcal

材料(4人分)

しめじ(小房に分ける) 150g
生しいたけ(薄切り) 8枚
にんにく(みじん切り) 1片
バター 15g
塩、こしょう 各少々
① 卵(ときほぐす) 3個
牛乳 カップ1
植物性生クリーム カップ½
スープ(固形スープ¼個をとく) カップ¼
塩、こしょう 各少々
ナチュラルチーズ(細かくぎんだもの) 60g

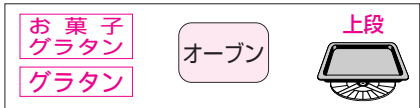
作りかた

① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
② ボールに卵と合わせた①を入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
③ ②に①とチーズ½量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて オープン190 約30分 焼きます。

【ひとくちメモ】

●具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。
●焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

グラタン
いろいろ



グラタンのコツ

- 分量は
1～7皿まで焼けます。1～4皿を焼く場合は角皿で1段に、5皿以上は角皿と丸皿で2段にします。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
 - 容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままで焼けます。
 - 焼くときの皿の置きかたは
角皿、丸皿(2段) 角皿(上段)
- 1皿のときは後に寄せます。

- 具の状態によって
焼き上がりが違ってきますから、具のあたたかいうちに焼きます。つめたいときは **レンジ700W** であたためてから焼きます。
- 冷凍グラタンを焼くときは
お菓子グラタン **グラタン** で同様に焼きます。
- 焼きが足りなかったときは
オープン **210** で様子を見ながら、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



マカロニグラタン

加熱時間の目安 4皿分) 約26分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)		
マカロニ	80g	
①	鶏もも肉(1cm角切り)	100g
	大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って 半分に切る)	8尾(約100g)
	玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
	マッシュルーム缶スライス)	
		小1缶(約50g)
	バター	25g
	塩、こしょう	各少々
	ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの または粉チーズを適量)		80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)		

- 作りかた
- ①マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
 - ②深めの容器にAを入れ **レンジ700W** **約4分30秒**加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約8分加熱)
 - ③②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
 - ④バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
 - ⑤④を角皿に並べて皿受棚の**上段**に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)に合わせさらに **1段/2段** キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)に合わせて焼く)

ホホワイトソース

作りかた

- ① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ700W** で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

- ② 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ700W** で途中かき混ぜながら加熱します。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材 料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
		小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
		バター	30g	40g	50g	100g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作 り か た	①	小麦粉、バターを加熱 レンジ700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
	②	牛乳を加えて加熱 レンジ700W	2～4分	4～6分	8～10分	18～20分



ラザニア

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん)..... 6枚(約100g)
ミートソース 1缶(約300g)
ホホワイトソース(材料・作りかたは56ページ参照)..... カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)....120g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ① 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
- ② バター(分量外)をぬった容器にホホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ③ ②を角皿にのせて皿受棚の**上段**に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)に合わせさらに **1段/2段** キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)に合わせて焼く)



えびのドリア

加熱時間の目安 4人分) 約26分
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)	
A	むきえび(背わたを取る)..... 200g
	玉ねぎ(みじん切り)..... 1/2個 約100g
	生しいたけ(薄切り)..... 4枚
	バター..... 25g
ホホワイトソース(材料・作りかたは56ページ参照)..... カップ2	
冷やご飯..... 400g	
バター..... 15g	
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)..... 80g	
(2段で焼くときは材料を2倍にする)	

作りかた

- ① 深めの耐熱容器にAを混ぜ入れて **レンジ700W** **約3分30秒** 加熱し、ホホワイトソースであえます。
(材料が2倍のときは約6分加熱)
- ② 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ200W** **約50秒** 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして **レンジ700W** **約1分20秒**加熱します。
(材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱)
- ③ バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、角皿にのせて皿受棚の**上段**に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)に合わせさらに **1段/2段** キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)に合わせて焼く)



なすとトマトの
チーズグラタン

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

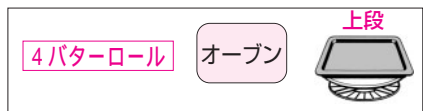
材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)	
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける)	
.....	3個 約200g)
サラダ油	大さじ2～3
トマト	大2個 約400g)
牛ひき肉	200g
①	玉ねぎ(みじん切り)..... 1個 約200g)
	バター
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	
.....	80g

作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- ② トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ③ Aを耐熱容器に入れて **レンジ700W** **約2分10秒**加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
(材料が2倍のときは約3分30秒加熱)
- ④ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ⑤ ④を角皿にのせて皿受棚の**上段**に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)に合わせさらに **1段/2段** キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に入れ **お菓子グラタン** **グラタン** (3度押し)に合わせて焼く)



バターロール (ロールパン)



加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分) 約120kcal

材料(22個分)

- ① 小麦粉(強力粉)…………… 480g
② 砂糖…………… 大さじ5 1/2(約50g)
③ 塩…………… 小さじ1強(約6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ3(約7g)
④ ぬるま湯(約40℃)…………… 60~80ml
⑤ 卵(ときほぐす)…………… 大1個
牛乳(室温にもどす)…………… 180~200ml
バター(室温にもどす)…………… 70g
つやだし用卵
卵…………… 1/2個
塩…………… 小さじ1/4

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)
(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるまでよくこねます。
③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。



- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿ののせて **オープン** 40 (発酵) 40~50分 発酵させます。(材料が1/2量のときは約30分発酵)



- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で22個(1個約38g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



- ⑧ 生地のひとつひとつを手ひらでのし台で表面がなめらかになるように丸めます。

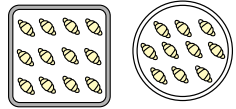


- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ⑩ 生地を手ひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



- ⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿と丸皿に巻き終わりを下にして並べます。



- ⑫ ⑪の生地に霧を吹いて角皿と丸皿に入れ **オープン** 40 (発酵) 30~40分 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

(材料が1/2量のときは約30分発酵)

- ⑬ 表面につやだし用卵をぬって角皿と丸皿を入れ **4バターロール** で焼きます。

(1段のときは角皿を棚受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押して1段にして焼く)

(ひとくちメモ)

作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25まで冷まして使います。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように 固く絞ったぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに 手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

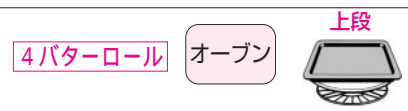
●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたり **レンジ** 500W 20~30秒 加熱します。

●焼きむらが気になるときは 残り時間5~6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

パンいろいろ



加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分) 約170kcal

材料(18個分)

バターロール生地

(材料・作りかたは58ページ参照)

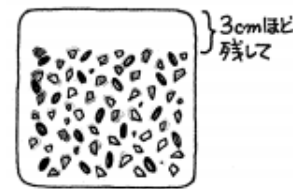
- レーズン…………… 100g
くるみ(荒くきざむ)…………… 60g
シナモンシュガー…………… 適量
ざらめ糖…………… 少々
つやだし用卵
卵…………… 1/2個
塩…………… 小さじ1/4

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- ① 58ページ バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。図のようにレーズンとくるみの1/2量ずつをのせ、シナモンシュガーをふります。



- ③ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿と丸皿に並べ、霧を吹いて入れ **オープン** 40 (発酵) 30~40分 発酵させます。(材料が1/2量のときは約30分発酵)

- ④ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、角皿と丸皿を入れ **4バターロール** で焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押して1段にして焼く)



スイートロール

レーズンパン

オニオンロール

レーズンパン

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(18個分)

バターロール生地

(材料・作りかたは58ページ参照)

- レーズン…………… 100g
つやだし用卵
卵…………… 1/2個
塩…………… 小さじ1/4

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- ① 58ページ バターロール 作りかた①~⑤を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。
② 軽くガス抜きして18個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター(分量外)をぬった角皿と丸皿に並べ、霧を吹いて入れ **オープン** 40 (発酵) 30~40分 発酵させます。(材料が1/2量のときは約30分発酵)

- ④ つやだし用卵を薄くぬり、角皿と丸皿に入れ **4バターロール** で焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押して1段にして焼く)

オニオンロール

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分) 180kcal

材料(18個分)

バターロール生地

(材料・作りかたは58ページ参照)

- 玉ねぎ(薄切り)…………… 100g
ベーコン(細切り)…………… 40g
こしょう、ナツメグ…………… 各少々
マヨネーズ、粉チーズ…………… 各適量

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- ① 58ページ バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。

- ③ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、1/2量ずつ生地の上にのせます。(スイートロール作りかた②を参照)

- ④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿と丸皿に並べて霧を吹いて入れ **オープン** 40 (発酵) 30~40分 発酵させます。

(材料が1/2量のときは約30分発酵)

- ⑤ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、角皿と丸皿を入れ **4バターロール** で焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押して1段にして焼く)



ピザ

オープン	170	上段
予熱	約24分	

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)

小麦粉(強力粉)..... 300g
砂糖..... 約15g
塩..... 小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ2(約5g)
ぬるま湯..... カップ $\frac{1}{4}$
牛乳(室温にもどす)..... カップ $\frac{3}{4}$
バター(室温にもどす)..... 10g
ピザソース(市販のもの)..... 適量
玉ねぎ(薄切り)..... 大 $\frac{1}{2}$ 個(約150g)
ベーコン(たんざく切り)..... 100g
サラミソーセージ(薄切り)..... 16枚
ピーマン(輪切り)..... 3個
マッシュルーム缶(スライス)..... 小 $\frac{1}{2}$ 缶(約50g)
スタッドオリーブ(薄切り)..... 8個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 200g
塩、こしょう..... 各少々
(1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

作りかた

- 58ページ バターロール 作りかた
①～⑤の要領で生地を作ってガス抜き2等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。(ベンチタイム)
- 角皿と丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして角皿と丸皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ピザソースをぬり、④を2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- オープン 予熱 170 約24分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら角皿(皿受棚上段)と丸皿を入れて焼きます。(1段で焼くときは角皿を皿受棚上段に入れ約20分焼く)



山形パン

オープン	170	
予熱	約40分	

カロリー(1個分) 約1230kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)
小麦粉(強力粉)..... 220g
砂糖..... 小さじ4
塩..... 小さじ1(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1 $\frac{1}{2}$ (約5g)
ぬるま湯..... 40ml
牛乳(室温にもどす)..... 120ml
バター..... 小さじ2(約8g)

作りかた

- 58ページ バターロール 作りかた
①～④の要領で生地を作りオープン 40 (発酵) 30～40分 発酵させます。
- ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、丸皿にのせて、オープン 40 (発酵) 約30分 発酵させます。
- オープン 予熱 170 約40分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら生地(皿受棚上段)を丸皿に入れて焼きます。



トースト

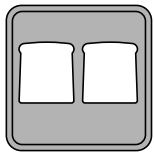
グリル	8～9分	上段

カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

食パン(1.5～3cm厚さのもの)..... 2枚

- 食パンは角皿の中央に並べます。



- ①を皿受棚の上段に入れ グリル 8～9分 焼きます。
- 途中で裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

- パンの厚さや種類によって表と裏の焼け具合が異なるときは、表をグリル 6分～6分30秒 裏をグリル 2分～2分30秒 それぞれセットし、途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。

お菓子



チーズチップス

レンジ 700W	3～4分	
----------	------	--

カロリー 約340kcal

材料

スライスチーズ 4等分する)..... 3枚
④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど..... 各少々

作りかた

- チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べレンジ 700W 3～4分 途中様子を見ながら、加熱します。

【ひとくちメモ】

- 型抜きで工夫をするときれいです。
- とけるタイプのチーズでは、できません。



べっこうあめ

レンジ 700W	2分～2分30秒	
----------	----------	--

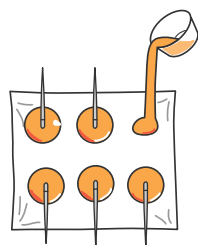
カロリー 約150kcal

材料

砂糖..... 大さじ4
水..... 大さじ1

作りかた

- まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れてレンジ 700W 2分～2分30秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



プリン

オープン	150	上段
	42～48分	

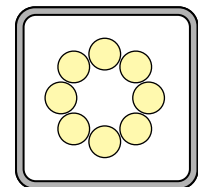
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)

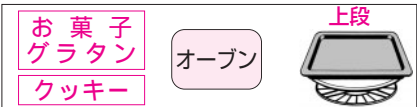
カラメルソース
④ 砂糖..... 60g
水..... 大さじ2
水..... 大さじ1
卵液
⑤ 牛乳..... カップ2
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々

作りかた

- 耐熱容器に④を入れ レンジ 500W 3～4分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- 容器に⑤を合わせて入れ レンジ 500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
- 卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- 角皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ皿受棚の上段に入れ オープン 150 42～48分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



クッキー いろいろ



型抜きクッキー

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約2760kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
小麦粉(薄力粉)..... 310g
バター(室温にもどす)..... 150g
砂糖 110g
卵(ときほぐす) 1個
バニラエッセンス..... 少々
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に並べ **お菓子グラタン クッキー** (2度押し)で焼きます。1段のときは角皿を棚受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押し1段にして焼く)



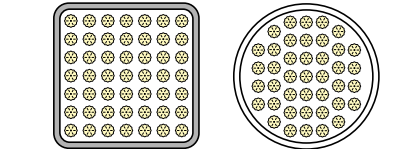
絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約2310kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
小麦粉(薄力粉)..... 240g
バター(室温にもどす)..... 140g
砂糖 70g
卵(ときほぐす)..... 1 1/2個(70g)
バニラエッセンス..... 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 角皿と丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、**お菓子グラタン クッキー** (2度押し)で焼きます。1段のときは角皿を棚受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押し1段にして焼く)



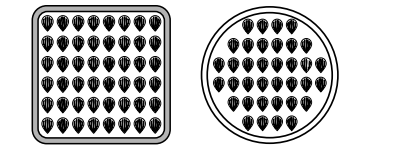
チーズクッキー

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約2510kcal

材料(角皿、丸皿・84個分)
① 小麦粉(薄力粉)..... 230g
ベーキングパウダー 小さじ1
バター(室温にもどす)..... 120g
砂糖 70g
卵(ときほぐす)..... 2個
② 粉チーズ..... 70g
牛乳 小さじ2
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりに②を混ぜ、①を合わせてふるい入れ、生地を作ります。
- ② 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に絞って入れ **お菓子グラタン クッキー** (2度押し)で焼きます。
(1段で焼くときは角皿(6×8個)を棚受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押し1段にして焼く)



クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の高さや厚みはそろえて
高さや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずぎることがあります

- 生地の保存は
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けたが違うので、43ページの加熱時間一覧表を参考に手で様子を見ながら焼きます。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間5~6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



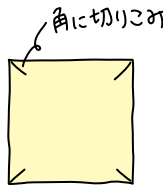
ロールケーキ プレーン

カロリー 約1400kcal

材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)..... 100g
砂糖 100g
卵(ときほぐす)..... 5個
バニラエッセンス..... 少々
① 牛乳..... 大さじ2
バター..... 30g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量

作りかた

- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
② ①を合わせ **レンジ** **200W** **約2分** 加熱し、溶かします。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ ④ を加えて手早く混ぜます。
- ④ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ⑤ **オープン** **予熱** **160** **約20分** で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚の **上段** に入れて焼きます。



オープン **予熱** **160** **約20分**



- ⑥ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
- ⑦ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは生地で「の」の字が書けるまで、卵白の泡立てはハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。小麦粉の混ぜかたは練らないように、さっくりと混ぜます。
- 卵の泡立てを別立て法でするときは
64ページ デコレーションケーキ 作りかた②、③を参照します。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間5~6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

モカロールケーキ

カロリー(1枚分) 約1300kcal
作りかた②で生地④の代わりにコーヒー液 インスタントコーヒー大さじ1 1/2を湯大さじ1/2でとく を加え、モカ生地を作って焼きます。

抹茶ロールケーキ

カロリー(1枚分) 約1150kcal
作りかた②で生地④の代わりに抹茶液 抹茶大さじ1を同量の水でとく を加え、抹茶生地を作って焼きます。

- 硫酸紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿してから両手でゆっくりはがします。
- まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

お菓子
グラタン
ケーキ

レンジ
オープン

加熱時間の目安 約42分
カロリー 約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)..... 130g
砂糖..... 130g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にもどす)..... 小さじ4
バター..... 25g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙 ケーキ用型紙 を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ**200W **約2分** 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)
② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
(別立て法)



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	ふくらみが悪い 全体にきめ(目)がつかまっている 固くしまっている	ふくらみが悪い ぼそぼそしている きめがあらく、粉がダマになって残っている	表面に目立つシワがある 全体にきめがあら 中央部が沈む	部分的に目のつまったところがある ふくらみやきめにむらがある
原因	卵の泡立てかたが足りない 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) 生地を長時間放置した 砂糖の量が少なかった	小麦粉の混ぜかたが足りない 小麦粉をふるっていない	きちんと空気抜きをしていない ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) 小麦粉の量が少なかった 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15～24cmのケーキが作れます。

材料	大きさ 直径15cm	直径18cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g	180g
砂糖	60g	100g	180g
卵	2個	3個	6個
バター	10g	20g	30g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ5
作りかた	① 約1分10秒	約1分30秒	約2分20秒
⑤	お菓子グラタン ケーキ		
加熱時間の目安	約34分	約38分	約45分

●加熱室が熱いときは

オープン **グリル** 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

金属製で底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。
表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。
(43ページ参照)

●共立て法のととき卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



チーズケーキ

お菓子
グラタン
ケーキ

レンジ
オープン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約56分
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ..... 400g
バター..... 50g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 大4個
粉砂糖..... 100g
小麦粉(薄力粉)..... 40g
生クリーム(室温にもどす)..... 50ml
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... 1/2個分

(1ml=1cc)

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙 ケーキ用型紙 を底と側面にぴったりと敷きます。



② ボールにクリームチーズを入れ **レンジ**200W **5～6分** 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



③ バターは容器に入れ **レンジ**100W **約2分** 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて **お菓子グラタン** **ケーキ** (1度押し) **強** で焼きます。型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間にし、ていねいにはずします。

【ひとくちメモ】

●表面の焼き色がうすい時は **グリル** で4～5分焼きます。



フルーツクラフティー

オープン

180
約25分

上段

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

④ 小麦粉(薄力粉)..... 60g
ベーキングパウダー..... 小さじ1/4強
粉砂糖..... 60g
バター(室温にもどす)..... 70g
卵(ときほぐす)..... 11/2個
アーモンドプードル..... 90g
レモン汁..... 小さじ1
ラム酒..... 大さじ1
好みのくだもの..... 適量

作りかた

① 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。

② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。

③ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて角皿にのせ皿受棚の上段に入れて **オープン** **180** **約25分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

●缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
●焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

シフォンケーキ

お菓子
グラタン
ケーキ

レンジ
オープン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約51分
カロリー 約1580kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ½
卵黄..... 4個分
卵白..... 5個分
塩..... ひとつまみ
砂糖..... 100g
水..... 70ml

② レモン汁..... 大さじ1
レモンの皮 すりおろす..... 1個分
サラダ油..... 60ml

(1ml=1cc)

プレーン

作りかた

- ① ボールに卵黄と砂糖 ½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④を合わせてふるい入れ、泡立て器かハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
- ③ ①に②の½量を加え、泡立器かハンドミキサーで混ぜ、残りのメレンゲを加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。シフォン型に入れ、型を上から落として大きな泡を抜き、丸皿にのせてお菓子グラタン ケーキ(1度押し 強)で焼きます。
- ④ 型をさかさにしてそのままに冷まし、完全に冷めてからパレットナイフなどを型とケーキの間に入れ、型からはずします。



ココア

カロリー 約1700kcal

プレーン の要領で作りますが、作りかた①の小麦粉にココア30gとベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。水は120mlを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

(1ml=1cc)

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、好みで加減してください。
- ココアは砂糖の入っていない純ココアを使用します。



【ひとくちメモ】

- 型は必ずシフォン型をバターなど何もぬらないで使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手にできません。

宇治金時

カロリー 約1900kcal

プレーン の要領で作りますが、作りかた①の小麦粉に抹茶小さじ1とベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。甘納豆は作りかた③で泡抜きをしてから全体に散らします。水は120mlを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

(1ml=1cc)

- 卵は新鮮で冷えたものを使います。卵白の温度は10 度が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。
- メレンゲを固くしっかり泡立るとベーキングパウダーは必要ありません。
- 卵黄生地は固さはさらさらし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
- ケーキは焼き上がって完全に冷めてから取り出します。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
- 好みでホイップクリームをぬり、デコレーションします。



パウンドケーキ

オープン
予 熱

150
約50分

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ½
砂糖..... 80g
バター(室温にもどす)..... 100g
卵(ときほぐす)..... 2個
バニラエッセンス..... 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)..... 60g

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙 ケーキ用型紙 を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせます。
- ④ オープン 予熱 150 約50分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



マドレーヌ

オープン
予 熱

170
約20分

カロリー(1個分) 約220kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型16個分)

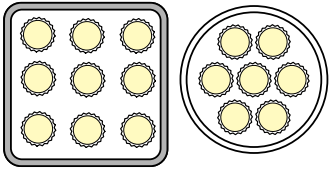
① 小麦粉(薄力粉)..... 200g
ベーキングパウダー..... 小さじ1
砂糖..... 160g
バター..... 160g
卵(ときほぐす)..... 4個

② レモン汁..... 大さじ2
レモンの皮 すりおろす..... 1個分

(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ レンジ 200W 5~6分 加熱します。(材料が½量のときは2~3分加熱)
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。⑥を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、角皿と丸皿に並べます。



- ⑤ オープン 予熱 170 約20分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚 上段 に入れ 約18分焼く)
- 【ひとくちメモ】
- とかしバターはあたたかいものを使います。
- 焼きむらが気になるときは途中で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



スコーン

オープン
予 熱

170
約20分

カロリー(1個分) 約100kcal

材料(16個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 160g
小麦粉(強力粉)..... 160g
ベーキングパウダー..... 小さじ½
砂糖..... 60g
バター(5mm角に切る)..... 80g

② 卵(ときほぐす)..... 2個
牛乳..... 大さじ1½個
つやだし用卵

卵..... ½個分
塩..... 小さじ¼

(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にします。⑥を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにします。
- ② 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜きます。
- ③ 角皿にオープンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵をぬります。
- ④ オープン 予熱 170 約20分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら①を皿受棚の 上段 に入れて焼きます。

ひとくちメモ】

- 作りかた①の生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うとラクに作れます。
- 2段で焼くときは材料を2倍量にして約23分焼きます。



アップルパイ

オープン	200	上段
予熱	約34分	

カロリー(1枚分) 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
小麦粉(強力粉).....100g
小麦粉(薄力粉).....100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの).....140g
冷水.....90~110ml
リンゴのプリザーブ材料・作りかたは
68ページ参照).....適量
つやだし用卵
卵..... $\frac{1}{2}$ 個
塩.....小さじ $\frac{1}{4}$
(1ml=1cc)

作りかた
① ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。
② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



⑧ リンゴのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。



⑩ オープン 予熱 200 約34分
予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑨を角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて焼きます。

アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートは便利市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート(1枚・約100gのもの)4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



スティックパイ

オープン	180	上段
予熱	約20分	

カロリー 約410kcal

材料
冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する).....200g
シナモンシュガー.....適量

作りかた
① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
② 角皿と丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べます。
③ オープン 予熱 180 約20分
予熱し、予熱終了音が鳴ったら②を入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。
(1段のときは角皿を棚受棚の上段に入れ約18分焼く)
【ひとくちメモ】
●シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80~120g)レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜレンジ700W 約12分加熱し、アクを取ってさらに6~8分加熱します。

●アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。



シュークリーム

オープン	180	上段
	40~45分	

カロリー(1個分) 約50kcal

材料(30個分)
小麦粉(薄力粉、ふるっておく).....80g
バター(5~6個に切る).....80g
④ 水.....140ml
卵ときほぐし、室温にもどす).....4~5個
カスタードクリーム.....適量
ホイップクリーム、粉砂糖.....各適量
(1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)
(1ml=1cc)

作りかた
① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないでレンジ700W 4~5分加熱します。(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約3分加熱)
② 材料の飛び散りに注意して残り的小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ700W 約1分20秒加熱します。(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約1分加熱)



△ 注意
バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは5~6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

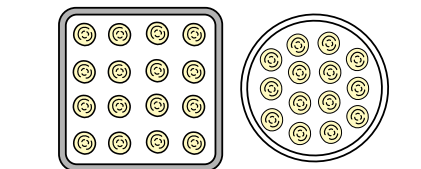
③ 卵を $\frac{1}{3}$ 量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径約3cmの大きさを角皿に16個、丸皿に14個絞り出し、表面に霧を吹きます。



⑥ ⑤の角皿と丸皿を入れてオープン 180 40~45分 焼きます。(1段のときは角皿を皿受棚の上段に入れ約36分焼く)

⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



カスタードクリーム

レンジ700W	6~7分	
---------	------	--

約1390kcal

材料(シュークリーム30個分)
牛乳.....カップ3
④ 小麦粉(薄力粉).....大さじ3
コーンスターチ.....大さじ3
砂糖.....100g
卵黄(ときほぐす).....4個分
バター.....20g
⑤ バニラエッセンス.....少々

作りかた
① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ700W 6~7分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷まします。
(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約4分加熱)

【ひとくちメモ】
●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

- バターと水は充分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。
- 卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

ヘルシーメニュー



煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり



ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり)…………… 400g
塩、こしょう …………… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)…………… 適量
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2 強
卵(ときほぐす)…………… 大1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
● 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
● 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。



ライスコロケ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約70kcal

材料(16個分)
① ご飯 …………… 300g
ケチャップ …………… 大さじ2 ½
塩、こしょう …………… 各少々
玉ねぎ(みじん切り)…………… 30g
にんじん(みじん切り)…………… 20g
② ビーマン(みじん切り)…………… 小1 個
ベーコン(みじん切り)…………… 2枚
プロセスチーズ(さいの目切り)…………… 30g
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る)…………… 適量
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2 強
卵(ときほぐす)…………… 大1個

作りかた
① 容器に②を入れて混ぜ合わせ **レンジ700W** 約1分10秒 加熱します。①を加えてかき混ぜ、再び **レンジ700W** 約2分 加熱してよくかき混ぜます。
② ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約50kcal

材料(16個分)
大正えび(またはブラックタイガー)…………… 16尾
にんにく(すりおろす)…………… 1片
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2 強
卵(ときほぐす)…………… 大1個
① 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)…………… 適量
② パセリ(みじん切り)…………… 少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。①は合わせておきます。
② えびに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(18個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)…………… 3枚
しょうゆ …………… 大さじ3
酒 …………… 大さじ2
しょうが(すりおろしたもの)…………… 小さじ2
にんにく(すりおろしたもの)…………… 小さじ2
こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 大さじ4 ½

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分して①につけ込み、15分以上おきます。
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約89kcal

材料(10個分)
きす(開いたもの)…………… 10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1 強
卵(ときほぐす)…………… 大 ½ 個
天かす …………… 約60g

作りかた
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)弱 で加熱します。

【ひとくちメモ】
● きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
● 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約120kcal

材料(10個分)
さわら(1切れ約50gのもの10切れ)…………… 500g
しょうゆ …………… 大さじ2 ½
酒 …………… 大さじ1 強
砂糖 …………… 大さじ2 ½ 強
しょうが(すりおろしたもの)…………… 小さじ1 強
白ごま …………… 60g

作りかた
① さわらは、合わせた①に15分以上つけて下味をつけます。
② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー 揚げもの**(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
● さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

ヘルシー揚げもののコツ

● **分量は**
½ 量 ~ 表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

● **汁気は**
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

● **煎りパン粉は**
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

● **パン粉以外の衣は**
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

● **オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。**

● **パン粉を煎らないで使う場合は**
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1 強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。



食品の余分な油を落し中は「しっとり」
表面は「こんがり」焼上げます



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・3枚(約670g)
① 塩、こしょう …… 各適量
② タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた
① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて①をまぶします。
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料
鶏手羽先 …… 8本(約480g)
① しょうゆ …… 大さじ2½
② 酒 …… 大さじ1½弱

作りかた
① 鶏手羽先は、合わせた①に10～15分ほどつけて下味をつけます。
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●鶏手羽先は、2～10本を一度に加熱できます。



豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分) 約100kcal

材料(12個分)
豚ロース肉(薄切り)・12枚(300～350g)
① しょうゆ …… 大さじ1強
② 酒 …… 大さじ1強
③ にんじん(7～8mmのせん切り)・120g
④ さやいんげん …… 120g

作りかた
① 豚肉は、合わせた①に5分ほどつけて下味をつけます。
② ③を合わせてラップで包み **ゆで野菜 7根菜**(2度押し) **弱**で加熱し、12等分にしておきます。
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

…… 応用として ……



焼きいも

加熱時間の目安 2本で約20分
カロリー(1本分) 約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) …… 1～2本

作りかた
さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に加熱し、ベークドポテトに。
● **ヘルシー 焼きもの**で作る応用メニューです。調理終了後に表示されるカロリーは、**ヘルシー 焼きもの**のカロリー表示で、焼きいものカロリーではありません。
● さつまいもの分量が100g以下のオート調理はできません。



豚ヒレ肉のチーズ焼き

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(12個分)
豚ヒレ肉(12等分する) …… 600g
塩、こしょう …… 各少々
ベーコン …… 7枚
① マヨネーズ …… 大さじ2½(約34g)
② しょうゆ …… 小さじ1
ピザ用チーズ …… 60g
パセリ(あらかじめ冷凍したもの) …… 適量

作りかた
① 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
② ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
③ 丸皿にのせた焼網に①を並べ、①を表面にぬってピザ用チーズをのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。



網焼きいなり

加熱時間の目安 約24分
カロリー(1個分) 約240kcal

材料(8個分)
油揚げ(半分に切る) …… 3枚
鶏ひき肉 …… 300g
長ねぎ(みじん切り) …… 大2本(約130g)
卵 …… 大2個
① ごま油 …… 大さじ2½
しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ3
酒 …… 大さじ1½
塩 …… 小さじ1½
大根おろし …… 200g
万能ねぎ(小口切り) …… 1～2本
しょうゆ、またはポン酢 …… 適量

作りかた
① 油揚げはペーパータオルにはさんで **レンジ 500W** 約20秒加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。
② 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
③ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2～3cmになるようにします。
④ 丸皿に焼網をのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(16個分)
ピーマン …… 8個
① 玉ねぎ(みじん切り)・大½個(約130g)
バター …… 大さじ1(約13g)
豚ひき肉(または合びき肉) …… 260g
パン粉 …… 20g
② 卵 …… 大1個
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
小麦粉(薄力粉) …… 適量

作りかた
① 耐熱容器に①を入れ **レンジ 700W** 1分30秒加熱して、あら熱をとります。
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
③ ボールに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

●分量は
チキンのハーブ焼きは、1～3枚です。他は½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

●丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使用できます。

●加熱後、丸皿を取り出すとき傾けないようにしてください。メニューによっては油や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。油や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

ヘルシー
炒めもの
(3度押し)

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。



焼きそば

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量)(1人~2人分)
焼きそば用めん(ソース付)..... 1袋
野菜ミックス (約250gのもの)..... 1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 少々

作りかた
① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
② **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め
(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分
カロリー(標準量) 約370kcal

材料(標準量)(2人~3人分)
牛もも肉(細切り).....150g
① ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g
しょうゆ..... 小さじ1
オイスターソース..... 大さじ1
② 酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1

作りかた
① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
●②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
●牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
●切った野菜は、しっかり水切りしておくとうよいでしょう。



豚肉とキャベツの辛みそ炒め
(ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約380kcal

材料(標準量)(2人~3人分)
豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 100g
① キャベツ(ひと口大に切る)..... 100g
にんじん(薄切り)..... 50g
ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
② みそ..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
③ 豆板醤..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1/2

作りかた
① 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
●②の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
●切った野菜は、しっかり水切りしておくとうよいでしょう。

ヘルシー炒めもののコツ

- 分量は
1/2量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして
耐熱温度が140 以上のものを使います。
- 加熱が足りないときは
レンジ500W で、様子を見ながら加熱します。



八宝菜

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)
① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 50g
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
② 白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g
しいたけ(そぎ切り)..... 2枚
にんじん(薄切り)..... 25g
さやえんどう(筋をとる)..... 4枚
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
③ 片栗粉..... 小さじ1
ごま油..... 小さじ1/2
塩、こしょう..... 少々

作りかた
① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れ軽く混ぜラップをします。
③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
●③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
●切った野菜は、しっかり水切りしておくとうよいでしょう。



鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約400kcal

材料(標準量)(2~3人分)
鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)..... 100g
① まいたけ(小房に分ける)..... 1パック
しめじ(小房に分ける)..... 1パック
にんにくの芽(5cm長さに切る)..... 100g
にんじん(せん切り)..... 30g
しょうゆ..... 大さじ1/2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
② オイスターソース..... 大さじ1/2
豆板醤..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1
塩、こしょう..... 少々

作りかた
① 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜ、ラップをします。
③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



——カロリー表示について——
調理終了後に表示されるカロリーは約500gの皿を使用し、標準量で作った場合の目安のカロリーです。

パリッ庫網焼き

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
さつま揚げ100～700g
または厚揚げ1～4枚(150～600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **10冷蔵** (1度押し) で焼きます。



焼き魚のこんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) 1～6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **10冷蔵** (1度押し) で焼きます。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き
(1度押し)

パリッ庫網焼き
10冷蔵



焼きとりのこんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの) 2～10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **10冷蔵** (1度押し) で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

⚠ 注意

パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個50g以下のものは2個以上にして加熱します。)

ブリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ＆レモン



ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) 1～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) 1～6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **10冷蔵** (1度押し) で焼きます。

【ひとくちメモ】
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

市販のうなぎのかば焼き



うなぎのかば焼き

仕上がり調節 **弱**

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
うなぎのかば焼き 1～4串

作りかた
うなぎの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **10冷蔵** (1度押し) **弱** で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き
(2度押し)

パリッ庫網焼き
11冷凍

レンジ
グリル



味の素「あらびき焼ハンバーグ」



ニチレイ「ミニハンバーグ」



ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) 2～24個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **11冷凍** (2度押し) で焼きます。

【ひとくちメモ】
●ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
冷凍焼きおにぎり 2～15個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **11冷凍** (2度押し) で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
冷凍たこ焼き 5～25個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **11冷凍** (2度押し) で焼き、ソースをかけます。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約9分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) 4～18個

作りかた
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ **パリッ庫網焼き** **11冷凍** (2度押し) **弱** で焼きます。

【ひとくちメモ】
●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 200gで約15分

材料
冷凍餃子 5～24個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけたい面を上にして並べ **パリッ庫網焼き** **11冷凍** (2度押し) **強** で焼きます。

パリッ庫網焼き

料理編

パリッ庫網焼き

料理編

あ

あさりのワイン蒸し 51
揚げもの 70・71
厚揚げ 76
アップルパイ 68
あべ川もち 53
あんまん・肉まんのあたため 17

い

いかの三種盛り
（真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ） 51
いそべ巻き 53
イタリアンサラダ 46
炒めもの 74・75
いちごジャム 45
いり卵 54
煎りパン粉 70
インスタント食品 44
（ラーメン・ヌードル・カレー・丼もの
の具・ご飯）

う

うなぎのかば焼き 76
うにあえ 51
梅酒 45

え

えびのガーリックフライ 70
えびのドリア 57

お

おかゆ（白がゆ） 52
おこわ（赤飯） 52
オープンオムレツ 55
オニオンロール 59
オリーブオイルで作るドレッシング 46
お酒のあたため 44

か

解凍 20・21
果実酒 45
カスタードクリーム 69
型抜きクッキー 62
かぼちゃのホイル焼き 47
かゆ 52
乾燥（塩、砂糖、カルシウムふりか
け） 44

き

きすのヘルシー天ぷら
（えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ
/さつまいも） 71
きのこのキッシュ 55
きのこのサラダ 46
木の芽あえ 51
牛乳のあたため 14
魚介類の解凍 21・51
切りもち 53
牛肉とピーマンの細切り炒め 74

く

草もち 53
クッキー 62
グラタン 56・57

け

ケーキ 64

こ

コーヒーのあたため 42
コーヒーリキュール 45
ご飯（こめ） 13・52
根菜のゆでもの 19・46

さ

魚の照り焼き 51
さつま揚げ 76
さといもの含め煮 47
サラダ 46
さわらのごま揚げ（たら/まぐろ） 71

し

塩鮭（鮭の塩焼き） 51
シフォンケーキ（プレーン/ココア/宇治金時） 66
絞り出しクッキー 62
シュークリーム 69
白がゆ 52

す

スイートロール 59
スコーン 67
巣ごもり卵 54
スティックパイ 68
スポンジケーキ 64

せ

赤飯（おこわ） 52

た

大福もち 53

ち

チーズケーキ 65
チーズチップス 61
チーズクッキー 62
チキンステーキ（チルド） 76
チキンのハーブ焼き 72
筑前煮 47
チルド食品 76
茶わん蒸し 55
チョコバナナケーキ 67
チンジャオロウスー 74

て

手作りもち 53
デコレーションケーキ
（スポンジケーキ） 64

と

豆腐入りハンバーグ 50
トースト 60
とかしチョコレート 44
とかしバター 44
共立て法の作りかた 64
鶏手羽先のつけ焼き 72
鶏肉ときのこの中華炒め 75
鶏肉のワイン煮 49
鶏のから揚げ 71
丼ものの具
（インスタント食品） 44

な

ナゲット 48
なすとトマトのチーズグラタン 57

に

煮もの 47・49

ぬ

ヌードル（インスタント食品） 44

は

パウンドケーキ 67
バターロール（ロールパン） 58
八宝菜 75
花野菜のサラダ 46
ハム入りスクランブルエッグ 54

パリッ庫網焼き 76・77
パンのあたため 17
ハンバーグ 17・50・76
ハンバーグ（チルド） 76

ひ

ピーマンの肉づめ 73
ピザ 60
ヒレカツ（チキンカツ/白身魚のフライ） 70

ふ

豚肉の野菜ロール 72
豚肉とキャベツの辛みそ炒め 74
フライ 70
フライ、ナゲット 48
プリン 61
フルーツクラフティ 65

へ

ベーكدポテト 72
ベーコンエッグ 54
べっこうあめ 61

ほ

ホイコーロウ 74
ホイル焼き 47
ホワイトソース 56

ま

マカロニグラタン 56
真砂あえ 51
マドレーヌ 67

み

みたらしだんご 53

も

もち（切りもち） 53

や

焼きいも 72
焼きそば 74
焼きとり 49
焼きとりのあたため 76
焼き魚のあたため 76
焼き豚 48
焼きもの 72

ゆ

湯せん
（とかしバター・とかしチョコレート）
..... 44

よ

葉菜、根菜のゆでもの
..... 19・46・47

ら

ラーメン（インスタント食品） 44
ライスコロッケ 70
ラザニア 57

り

りんごのプリザーブ 68

れ

冷凍あんまん・肉まんのあたため 17
冷凍餃子 77
冷凍グラタン 56
冷凍たこ焼き 77
冷凍春巻き 77
冷凍ハンバーグ 17・77
冷凍焼きおにぎり 77
レーズンパン 59
レトルト食品
（カレー・丼ものの具） 44
レモン酒 45

ろ

ローストチキン 49
ローストビーフ 48
ロールケーキ（プレーン/モカ/抹茶） 63
ロールパン（バターロール） 58

仕 様		
電 源		交流100V、 50Hz - 60Hz共用
電子レンジ	消 費 電 力	1450W
	高 周 波 出 力	900W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル		消費電力1,250 W (ヒーター1,220 W)
オ ー ブ ン		消費電力1,300W (ヒーター1,220 W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅496×奥行454×高さ347mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅325×奥行370×高さ210mm
ターンテーブル直径		320mm
質 量 (重 量)		約17.5kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力900Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機時消費電力は、約3Wです。



お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (— —)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



● 長年ご使用のオープンレンジの点検を！

● オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

〒105-8430東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)3502-2111